

Access to Mental Health Support for Both Staff and Students



Veer Bahadur Singh Purvanchal University, 222003

Veer Bahadur Singh Purvanchal University has established itself as a proactive institution in promoting mental health awareness and psychological well-being. Through its Department of Applied Psychology and associated units like the Wellness Centre and NSS, the university regularly organizes specialized training, counselling services, and awareness campaigns targeting both students and the wider community.

- The University has an academic department 'Applied Psychology' (<https://www.vbspu.ac.in/en/page/applied-psychology>) dedicated to teaching Bachelors, Masters and Doctoral subjects related to psychological concepts and topics. The department fulfill the need of the hour by offering Master Degree in Applied Psychology which focuses on preparing and developing applied psychologists of the future, equipping them with skills and adequate knowledge-bases Attempt has been made to incorporate professional training in three principal domains of the discipline such as: (A) Clinical Psychology, (B) Organizational Behavior and (C) N.G.O. Department has organized more than twenty national and international seminars and workshops to promote and disseminate the knowledge in academia and society.
- Regular workshops and seminars are conducted in the University in conjunction between the Department of Applied Psychology and/or Health and Wellness Center and/or the National Service Scheme (NSS) of the University for creating awareness among the students, faculty members and other employees about contemporary psychological issues; and offering training about combating psychological or mental challenges.

Annual Observance-World Suicide Prevention Week

The university observes **World Suicide Prevention Week** annually (Centered around September 10) to destigmatize mental health struggles and promote life-affirming strategies.

Activities:

The week typically includes international e-workshops, expert lectures, and awareness rallies.

Themes:

Past programs have focused on themes such as *"Suicide Prevention & Building Positive Mental Health,"* emphasizing the collective responsibility of society (*"Creating Hope Through Action"*).

Leadership Involvement:

Senior administration, including the Vice-Chancellor, actively participate, urging youth to adopt yoga and pranayama to combat negativity.



Some photographs and media reports from the inaugural day of the observance

Annual Observance-World Suicide Prevention Week



Some photographs and media reports from the day-2 of the observance



Some photographs and media reports from the day-3 of the observance held at a ladies hostel

Annual Observance-World Suicide Prevention Week



Some photographs from the poster competition held in day-4 of the observance



नाटक से गुंजा संदेश: जीवन अमूल्य है, मानसिक स्वास्थ्य का रखें ध्यान

जीवन और बचत मित्र पूर्वका विचारधारा के आधार पर मनोवैज्ञानिक विद्या एवं कौशल सेंटर के संयुक्त तत्वावधान में विश्व अत्याचार विरोधी सप्ताह के अंतर्गत कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। डॉ. विद्यालय, देवगढ़ी (विद्यार्थी सहित) में प्रथम कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत नाटक को देखकर वे आश्चर्य व्यक्त किया। कार्यक्रम में डॉ. दिव्यजित सिंह राठौर, डॉ. अमृत शर्मा, उषा सिंह, संजय शर्मा, रिशिका शर्मा, कनक शर्मा, शशि, कल्याण फर्निचर, जयचंद, सुनील देवी समेत बड़ी संख्या में शामिल उपस्थित रहे।

ने कहा कि छोटी-छोटी मानसिक समस्याएं समय रहते सखी न जाएं तो वे खतरा बन लेती हैं। उनमें पारिवारिक संघर्ष और संवेदनशीलता को अत्याचार मानने का प्रभाव उभरा था। डॉ. जहाँगीरी शीतलेश्वर के निर्देशन में विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत नाटक को देखकर वे आश्चर्य व्यक्त किया। कार्यक्रम में डॉ. दिव्यजित सिंह राठौर, डॉ. अमृत शर्मा, उषा सिंह, संजय शर्मा, रिशिका शर्मा, कनक शर्मा, शशि, कल्याण फर्निचर, जयचंद, सुनील देवी समेत बड़ी संख्या में शामिल उपस्थित रहे।

कार्यक्रम को सन्तुष्टिजनक बताया।

Some photographs and media reports from the awareness initiative in a neighboring conducted at day-5 of the observance

Annual Observance-World Suicide Prevention Week



संवेदना से ही वेदना की पीड़ा को समझा जा सकता है: डॉ. रसिकेश

'परिवार, मित्र और समाज की आत्महत्या रोकथाम में भूमिका'
विषयक परिचर्चा का आयोजन

खरोत समाचार ■ जौनपुर

वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय के संकाय भवन के कॉन्फ्रेंस हॉल में विश्व आत्महत्या रोकथाम सप्ताह के अंतर्गत एक सार्वक और विचारोत्तेजक पैनाल डिस्कशन का आयोजन किया गया। इसका विषय था - 'परिवार, मित्र और समाज की आत्महत्या रोकथाम में भूमिका।' ज्वलाओं ने मानसिक स्वास्थ्य, युवा वर्ग में बढ़ती निराशा, सोशल मीडिया के प्रभाव और भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों की प्रासंगिकता पर विस्तार से चर्चा की। एचडरजी विभागाध्यक्ष डॉ. रसिकेश ने कहा कि वर्तमान समय में युवा आभासी दुनिया में डूबना उदात्त गवाह है कि वह खारलिनिक जीवन और संबंधों से कटता जा रहा है। यह सामाजिक अलगाव नकारात्मकता और आत्मघाती प्रवृत्ति को जन्म देता है। उन्होंने सुझाव दिया कि व्यक्ति को अपनी वेदना से संवेदना की और बढ़ना चाहिए, जिससे मानसिक लचीलापन और स्थानस्थिति विकसित हो सके।

डॉ. अजय प्रताप सिंह ने आत्महत्या रोकथाम में परिवार और मित्रों को भूमिका को अत्यंत महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि एकाकी जीवन को बढ़ती प्रवृत्ति मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। प्रारंभिक स्तर पर संवाद, समझ और सहयोग आत्महत्या रोकने में सहायक हो सकते हैं।

Some photographs from the poster competition held in day-6 of the observance



नशा, मानसिक रोग और भावनात्मक कमजोरी सबसे बड़ी चुनौती : कुलपति

कार्यक्रम

युवाओं को मिला स्कारात्मक जीवन जीने का संदेश

विश्व आत्महत्या रोकथाम सप्ताह का समापन

जानसंदेश न्यूज

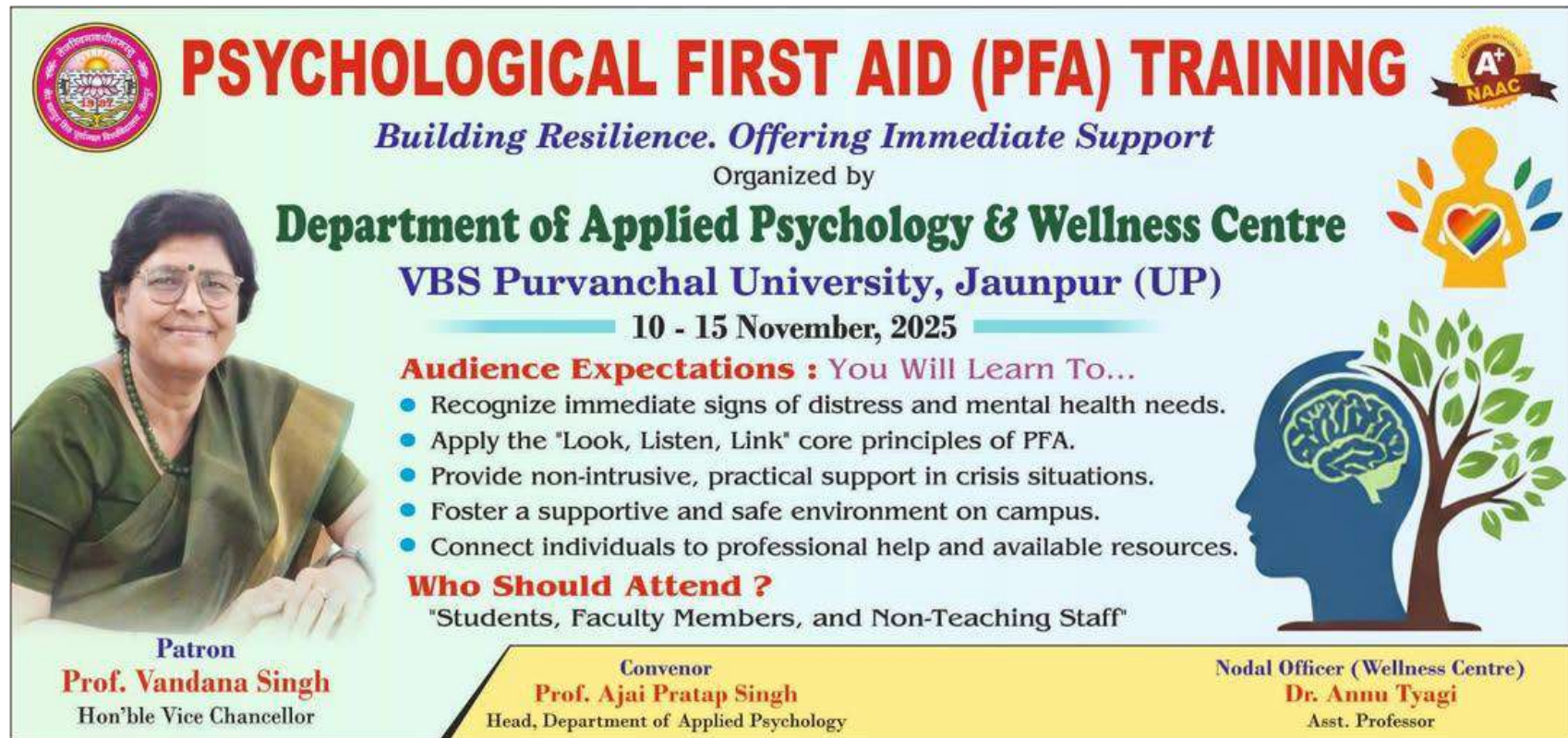
जौनपुर। वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय के आयुर्वेदिक चिकित्सा विभाग एवं जौनपुर सेंटर के संयुक्त-उत्पादन में आयोजित विश्व आत्महत्या रोकथाम सप्ताह का समापन कार्यक्रम आज के कॉन्फ्रेंस हॉल में हुआ। इस अवसर पर विभिन्न प्रतिभागियों के प्रस्तुतियों को प्रस्तुत करने का अवसर प्राप्त हुआ। कार्यक्रम के समापन के बाद डॉ. रसिकेश ने कहा कि वर्तमान समय में युवा आभासी दुनिया में डूबना उदात्त गवाह है कि वह खारलिनिक जीवन और संबंधों से कटता जा रहा है। यह सामाजिक अलगाव नकारात्मकता और आत्मघाती प्रवृत्ति को जन्म देता है। उन्होंने सुझाव दिया कि व्यक्ति को अपनी वेदना से संवेदना की और बढ़ना चाहिए, जिससे मानसिक लचीलापन और स्थानस्थिति विकसित हो सके।

डॉ. अजय प्रताप सिंह ने आत्महत्या रोकथाम में परिवार और मित्रों को भूमिका को अत्यंत महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि एकाकी जीवन को बढ़ती प्रवृत्ति मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। प्रारंभिक स्तर पर संवाद, समझ और सहयोग आत्महत्या रोकने में सहायक हो सकते हैं।

Some photographs and media reports from the final day of the observance focusing on the anti-addiction awareness among the youth

Psychological First Aid (PFA) Training 10-15 November, 2025

A six-day special training programme titled 'Psychological First Aid (PFA) Training' was inaugurated under the joint aegis of the Department of Applied Psychology and the Wellness Center of Veer Bahadur Singh Purvanchal University. The training was organized on the university campus from 10th to 15th November 2025. The objective of this training is to familiarize participants with techniques for providing immediate assistance during mental health crises, enabling them to become more aware, responsive, and supportive towards themselves and others.



PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) TRAINING

Building Resilience. Offering Immediate Support

Organized by

Department of Applied Psychology & Wellness Centre
VBS Purvanchal University, Jaunpur (UP)

10 - 15 November, 2025

Audience Expectations : You Will Learn To...

- Recognize immediate signs of distress and mental health needs.
- Apply the "Look, Listen, Link" core principles of PFA.
- Provide non-intrusive, practical support in crisis situations.
- Foster a supportive and safe environment on campus.
- Connect individuals to professional help and available resources.

Who Should Attend ?
"Students, Faculty Members, and Non-Teaching Staff"

Patron
Prof. Vandana Singh
Hon'ble Vice Chancellor

Convenor
Prof. Ajai Pratap Singh
Head, Department of Applied Psychology

Nodal Officer (Wellness Centre)
Dr. Annu Tyagi
Asst. Professor

Day 1



The programme was inaugurated at Draupadi Women's Hostel of Veer Bahadur Singh Purvanchal University, where the Vice-Chancellor emphasized awareness, positive thinking, and open discussion of mental health issues. Faculty members highlighted Psychological First Aid principles ("Look, Listen, Link"), with participation from students and staff.

Day 2



At a training programme held at Rajju Bhaiya Institute of Physical Sciences, Vice-Chancellor Prof. Vandana Singh emphasized joyful learning, positive thinking, and a balanced lifestyle for better productivity and mental well-being. Experts highlighted that stress, stigma, and misconceptions harm mental health, advocating balanced living, family support, and awareness initiatives like tele-mental health services.

Day 3-5



Under the workshop, a psychological screening programme titled "Mindful Check-In" was successfully organized from 12 to 14 November 2025. During the programme the following topics were covered -
Confidential psychological screening
Assessment of stress and anxiety levels
Information on mental well-being resources
Expert counseling and guidance
This programme was organized keeping in mind the mental health of students and faculty members. Its objective was to identify rising stress, anxiety, and mental health challenges and to provide the participants with appropriate guidance and support.

Concluding day



The five-day “Psychological First Aid (PFA) Training” workshop concluded at the Faculty Hall. Participants were trained in the core principles of PFA—“Look, Listen, Link”—to support individuals in mental health crises. Experts emphasized the importance of youth mental well-being, discipline, and early identification of mental health issues, highlighting that such training is valuable not only academically but also for societal support and guidance.

Media Coverage of the event

अमर उजाला **जौनपुर** **युवा Youth**

खुशी पाने की इच्छा से काम न करें : प्रो. वंदना

जो काम करें उसमें खुश रहें, शरीर, मन और आत्मा में बनाएं सामंजस्य, अपनाएं सकारात्मक दृष्टिकोण

संवाद न्यूज एजेंसी

जौनपुर। यौर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय के अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान विभाग और वेलनेस सेंटर के संयुक्त तत्वावधान में मनोवैज्ञानिक प्रारंभिक उपचार पर छह दिवसीय प्रशिक्षण का शुभारंभ मंगलवार को हुआ।

रज्जू भैया भौतिक विज्ञान अध्ययन एवं शोध संस्थान में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में कुलपति प्रो. वंदना सिंह ने कहा कि हमें जीवन में केवल खुशी पाने की इच्छा नहीं रखनी चाहिए बल्कि जो काम हम कर रहे हैं उसे खुशी मन के साथ करना चाहिए। उन्होंने कहा कि जब हम पढ़ाई या ज्ञान प्राप्ति जैसे कार्यों को आनंदपूर्वक करते हैं तो उसकी उत्पादकता स्वाभाविक रूप से बढ़ जाती है। हमारी लाइफस्टाइल ऐसी होनी चाहिए जिससे हमारा शरीर, मानसिक और आत्मा तीनों प्रसन्न और समन्वित रहे।

मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम टीम के विशेषज्ञों ने विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य के विविध पहलुओं पर चर्चा की। मनोचिकित्सक डॉ. दिलीप कुमार चौरसिया ने कहा कि मानसिक रोगों का एक प्रमुख कारण जीवन में अनावश्यक तनाव लेना है। हमें प्रसन्न रहने के लिए संतुलित जीवन शैली और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। क्लिनिकल साइकोलाजिस्ट राम प्रकाश पाल ने कहा कि जैसे शारीरिक बीमारियों का इलाज जरूरी है, वैसे ही मानसिक बीमारियों के लिए भी समाज को आगे आना होगा। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा कलंक तोड़ना जरूरी है। सामाजिक कार्यकर्ता विकास सिंह ने बताया कि प्रदेश के सभी 75 जिलों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित अभियान चल रहे हैं। ड्राइ-फूक जैसी पारंपरिक गलत धारणाओं से बचने की सलाह दी और टेली-मानस कार्यक्रम की जानकारी दी। कार्यक्रम का

उद्घाटन सत्र सोमवार को शाम विश्वविद्यालय ड्रौपदी महिला छात्रावास में आयोजित किया गया था। समन्वयक प्रो. अजय प्रताप सिंह ने विषय प्रवर्तन किया। आयोजन सचिव डॉ. अनू त्यागी ने मनोवैज्ञानिक प्रारंभिक उपचार के सिद्धांत लुक, लिस्टन, लिंक को विस्तार पूर्वक बताया। डॉ. मनोज पांडेय ने धन्यवाद दिया। इस अवसर पर अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. प्रमोद यादव, डॉ. शशिकांत यादव उपस्थित रहे।

शरीर, मन व आत्मा का सामंजस्य जीवन का मूल मंत्र

जागरण संवाददाता, मल्हनी (जौनपुर): यौर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग एवं वेलनेस सेंटर के संयुक्त तत्वावधान में मनोवैज्ञानिक प्रारंभिक उपचार पर छह दिवसीय विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ मंगलवार को हुआ। यह कार्यक्रम 15 नवंबर तक विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में कुलपति प्रो. वंदना सिंह ने कहा कि जीवन में केवल खुशी की तलाश नहीं करनी चाहिए, बल्कि हर कार्य को खुशी के साथ करना चाहिए।

उन्होंने कहा कि जब हम अध्ययन या ज्ञानार्जन को आनंदपूर्वक करते हैं तो उसकी उत्पादकता और प्रभावशीलता दोनों बढ़ जाती हैं।



प्रशिक्षण शिविर को संबोधित करतीं कुलपति प्रो. वंदना सिंह • जागरण

उन्होंने कहा हमारी जीवनशैली ऐसी होनी चाहिए जिससे शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य बना रहे। यही सच्चे सुख और मानसिक संतुलन का आधार है। मनोचिकित्सक डा. दिलीप

कुमार चौरसिया ने कहा कि मानसिक रोगों का एक प्रमुख कारण अनावश्यक तनाव है। उन्होंने विद्यार्थियों को सलाह दी कि संतुलित जीवनशैली, सकारात्मक सोच और

आत्मस्वीकृति अपनाकर मानसिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है। क्लिनिकल साइकोलाजिस्ट राम प्रकाश पाल ने कहा कि जैसे शारीरिक बीमारियों का इलाज आवश्यक है, वैसे ही मानसिक रोगों के लिए भी समाज को जागरूक होना होगा। सामाजिक कार्यकर्ता मनोज वैज्ञानिक विकास सिंह ने बताया कि सभी जिलों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। उन्होंने टेली-मानस कार्यक्रम के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य परामर्श प्राप्त करने की जानकारी भी दी। धन्यवाद ज्ञापन डा. मनोज पांडेय ने किया। इस अवसर पर अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. प्रमोद यादव, डा. शशिकांत यादव समेत विभिन्न संस्थानों के विद्यार्थी उपस्थित रहे।

Seven Days Training Programme of National Service Scheme : Workshop on mental health awareness, yoga, and wellness

On the third day of the seven-day special camp (18-24 March, 2026) organized by the National Service Scheme (NSS) of Veer Bahadur Singh Purvanchal University (VBSPU), a workshop on mental health awareness, yoga, and wellness was held at the Child Care Building on the university's residential campus. Addressing the volunteers as the keynote speaker, Dr. Janhvi Srivastava emphasized that "mental health is just as important as physical health". She highlighted how it can be strengthened through stress management, positive thinking, and open communication. Dr. Srivastava also explained the significance of a "digital detox," stating that excessive use of mobile phones and social media leads to mental stress and a lack of concentration. She advised that it is essential to distance oneself from digital devices for a portion of each day to spend time on self-reflection, yoga, reading, physical sports, and connecting with nature.



The event was attended by several dignitaries, including Program Officers Dr. Surendra Singh, Dr. Ajay Maurya, Dr. Vishal Yadav, Dr. Pramendra Vikram Singh, Dr. Shashikant Yadav, Dr. Anurag Mishra, and Uddeshya Singh. A large number of students and volunteers, participated enthusiastically in the program.

The End

